HELSOVÄNNEN

Årg. 8. 1893. **Annonsbilaga.** N:r 6. 16 Mars.

Annonspris: 30 öre för finstilsrad (första sidan 45 öre). *Utländska annonser:* förhöjning med 33 1/3 proc.

Skarlakansfebern,

dess orsaker, kännetecken och behandling.
Af d:r *E. W. Wretlind.*

Pris: 30 öre.

Difteri,

dess orsaker, kännetecken och behandling.
Af d:r *E. W. Wretlind.*

Pris: 35 öre.

Obs. Dessa skrifter kunna erhållas i korsband från Helsovännens expedition. Bägge erhållas mot insändande af 60 öre. Frimärken, men icke sparmärken, tagas i *likvid.* (23)

Helsovännen 1892

med bilagan af professor **Sev. Ribbing:**

Våra barns fostran och vård

finnes ännu att få komplett och häftad à 2 kr. 50 öre.

Den värderika bilagan af prof. **Ribbing** är ensam en bok, som enligt vanligt boklådspris skulle betinga hela prenumerationsafgiften.

(14) **Helsovännens Expedition,** *Stockholm.*

I bokhandeln har utkommit från Helsovännens förlag à 1 kr. 75 öre:

Mannens Släktlif.

Tredje öfversedda och tillökta upplagan.

Obs. *Af denna bok hafva två upplagor på tillsammans 10,000 ex. blifvit utsålda på 2 år.*

Obs. *Denna bok har 29 teckningar och en tafla utan text.*

Arbetet utsändes under korsband vid direkt rekvisition pr kontant från (18) **Helsovännens Expedition,** *Stockholm.*

Bad Ems

Alkaliskt-muriatiska varma källor af 22—40 gr. R. Betydlig Lithionhalt.

Indikationer: Kroniska, katarrala och inflammatoriska tillstånd i slemhinnorna och andra delar af andningsorganen, från näsan och strupen till de finaste bronkierna. Samma sjukdomar i magen, tarmen och dess bihang, i gallvägarne och blåsan, njurarne och urinblåsan med grus och sten, ägghvita och socker i urinen, öfvermättning i kroppen med urinsyra, gikt, kronisk reumatism, katarr, kronisk inflammation och svullnad i de kvinnliga könsorganen, med deras mångfaldiga följder för blodbildning och nervlif, sterilitet o. s. v. Nervösa lidanden af olika art, synnerligen med karaktären af stegrad retbarhet, rekonvalescens efter lung- och lungsäcksinflammationer, *följder af influensan* o. s. v.

Flera källor, Vassla, Mjölkkuranstalt, Bad af hvarje temperatur, yttre och inre Duscher, Kallvattenbehandling, Massage, Inhalationsrum, Pnevmatiska Kabinett och apparater af alla slag. Luftkurorten »Malberg» 333 m. med åkbana. — De gynnsamma verkningarne af våra källor och produkter (pastiljer m. m.) vid den ånyo uppträdande influenzan visa sig genom den ständigt stigande efterfrågan. Klimatet är mildt och väderleksförhållandena de tänkbart gynnsammaste. — Kurtid *från 1 Maj till 1 Oktober.* Källorna och baden, liksom största delen af de angifna kurmedlen, stå dock äfven *före* och *efter* den officiella kurtiden till disposition.

Prospekter öfver kuranordningar och bostadsförhållanden sändas af *den kungl. badförvaltningen* och *kur-kommissionen.*

(39×5) (G. 13 253)

Bad Ems

Ouchl's Inhalatorium för bröstsjukdomar.

Apparater efter *Jahr*, *Mathieu*, *Waldenburg*, *Wassmuth* (rumsångor — nytt i Ems) för syre efter *Heyer;* d:r *Steinhoffs* andningsgördel o. s. v. — Betydligt utvidgadt; öppet 15 April—15 Oktober. — Specialordination af läkare, förtrogen med apparaterna, är af nöden. — Prospekter gratis. **Direktionen.**

(40×5) (G. 13 254)

Gymnastik och Massage.

En kvinlig gymnast med utmärkta rekommendationer söker plats som assistent hos lärare eller lärarinna i friskgymnastik och jemväl plats i privat hem. Svar till »Gymnast» *Hörby* poste restante. (G. T. A. 2026×2) (38)

Husmoderen,

Tidskrift for hus og hjem,

redigeret af *K. Heje* under medvirken af flere dygtige husmödre, udkommer i Kristiania 2 gange i måneden og koster pr halvår kr. 1,65 med porto. — Blade kan tinges på alle landets postanstalter och i Husmoderens ekspedition. Abonnementet er bindende til udgangen af det halvår, hvari opsigelse sker. Avertissementer optages till en pris af 10 öre for inlandet ah 20 öre for udlandet alt per enkelt spaltet petitlinie. — *Redaktionens adresse er:* Meieribolaget, *Kristiania.* (12)

HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 8. UTGIFVARE N:r 6.
1893. D:r E. W. WRETLIND. 16 Mars.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Innehåll: Några ord om »stora magar» hos människor och djur, af d:r *Rich. Hogner.* — Något om lungsot med särskildt afseende vid dess förekomst i Jämtland, af d:r *E. Warodell.* (forts.) — Mansdräktreformen, af d:r *Henrik Berg.* — Smärre meddelanden: Sjukligheten i riket under Februari; Faran af spindelväf på sår; Blyförgiftning genom kokgryta med dålig emalj. — Breflåda.

Bilaga: *Läkarebok för alla,* 3:dje häftet.

Några ord om "stora magar" hos människor och djur.

»Stora magar!» — Hvilka hafva väl det? Eller hvem vill väl erkänna sig ha stor mage, förr än det bär så tydligt syn för sagen, att ingen kan jäfva det, icke ens den lilla själfviska fåfängan, som säger: »icke har väl jag stor mage!» — Och dock är detta tillstånd icke så sällan förekommande; nej, tvärtom så vanligt, att folkhumorn tillägger vissa yrken och åldrar den egenskapen samt talar om prost-, kaptens-, gubb-, gumm-mage o. s. v. Och våra konstnärer framställa Backus och Gambrinus eller deras dyrkare med magar så runda och stora, att man skulle tro det funnes ett litet vin- eller ölfat doldt under kläderna. Om nu alla dessa olika former tillkommit af begäret att förlöjliga eller blifvit af fantasien förstorade, så finnes dock så mycken verklighet till grund för indelningen af magar efter yrken, åldrar och lefnadssätt, att man vid litet eftertanke snart måste finna, att skämtet här, såsom oftast, »slagit hufvudet på spiken».

Stor mage får väl alltid anses, huru frisk dess bärare än tycker sig vara, såsom ett icke afundsvärdt öfverflöd att dragas med; men i vissa fall blir det än mer, det blir en börda, som

från början varit lätt nog att undgå, men som en gång förvärfvad blir en ständig orsak till obehag, krämpor och sjukdomar.

Det är numer så vanligt, att från företeelserna inom djurvärlden draga slutsatser om sjukdomsorsakerna hos människan, att det må förlåtas, om man gör så äfven här, så mycket mer som jämförelserna i detta fall äro påtagliga.

Kasta vi då blicken på djuren, möter oss genast den beryktade »komagen», den må nu finnas hos fäkreaturen, hos hästar eller svin. Den har fått sitt namn efter våra idylliska kossor. som oftast gå därmed, men den ger tillkänna det sjukliga tillstånd, som plägar följa på en utfodring af föga närande, men så mycket mer skrymmande fylla, då buken blir stor och stinn som en trumma, men refbenen synliga som på de magra nöten.

En hafrefödd häst är fet och smärt, har runda smidiga former och en buk så liten, att den icke särskildt sticker af mot den runda kroppen. Han springer »lätt som en hind» och »för sig som en kung». — En stackars krake däremot, som fått tillfredställa sin hungrande mages kraf med halm eller dåligt hö, sur hackelse och vatten han skumpar dyster och nedslagen fram såsom en träl och med en mage så stor, att skacklorna knappt kunna hysa den inom sina gränser. Kommer en sådan s. k. »ko» till en mera burgen och hygglig ägare, får hafre och kraftfoder samt vatten blott för att släcka sin törst, så har man snart annat utseende på kreatur, af »kon» har blifvit en snygg vagnshäst.

På samma sätt med fäboskapen. De som svältfödas och då dricka så mycket mer eller lefva på halm och drank o. s. v., med hvilka bukar gå de icke med i motsats mot de gödda, som fått föga skrymmande kraftfoder! Och se vi på svinen; hvilka runda, smäckra former hafva ej de ännu icke spränggödda unggrisarna emot dem, som sörplat blott slubb och slaskvatten!

Detta om de tama djuren!

De vilda, som äro i ständig rörelse, i ständig kamp för tillvaron, de äro visst icke stormagade. Tvingar ock nöden dem mången gång att lifnära sig på »bukfylla» samt vatten så inträffar detta dock mera sällan. Oftast finna de lämpligare föda i naturen och deras ständiga rörelse håller dem (och deras muskler) föröfrigt i full vigör, så att storbukiga bli de icke. Är tillgången på föda någon gång för riklig så är dock deras ämnesomsättning så stor att en öfverflödig fettbuk aldrig bildas såsom hos de tama djuren. Jämföres t. ex. en vildgås med en gödd skånsk gås huru liflig och rörlig är den ej emot sin feta »släbonamne», som proppats med

hafre och hållits inne en stor del af dygnet för att fortare bli tung och få den stora isterbuk, som nästan släpar på marken och som utgör alla gåsuppfödares stolthet.

Beträffande djuren är sålunda tydligt, att tvänne saker särskildt inverka på bukens omfång, nämligen födan och rörelsen. Ser man nu på förhållandena hos människan, så måste erkännas, att de blifva enahanda.

Sällan eller aldrig ser man en torpare eller dagakarl — ung eller gammal — med stor mage, då däremot en välmående trög bonde ofta »kommer med magen förut». Sällan eller aldrig ser man »konsistorie-skjutshästar» med öfverflödigt stora magar, då däremot deras äldre, mera stillasittande ämbetsbröder ofta utmärkas med sådana. Sällan ser man förmögnare folks barn med så stora »grodmagar» som fattigmans småttingar o. s. v.

Undantages den ärfda benägenheten för fettbildning och fettbuk, som är ett ärftligt, ofta med åren tilltagande lyte, hvilket kan vara nästan omöjligt att göra något emot, och som är så särskildt tråkigt för vederbörande, emedan de icke rå för sin mage, så finnas dock så många själlfförvållade, ofta af okunnighet eller tanklöshet uppkomna »storbukar», att ett ord kan vara på sin plats härom.

Af det anförda inses lätt de vanligaste orsakerna till »stor mage». De äro:

1). Ofta återkommande öfveransträngning af magen.

Denna öfveransträngning kan komma till stånd på mångahanda sätt. Den kan ske genom att man intager för mycken föda på en gång. Ju mer man vänjer sig att äta, ju mer vill man ha; ju mera ökas med tiden portionerna. (Därför bäst att aldrig förtära mer än sitt bestämda måttliga kvantum, att blott undantagsvis »taga om»). Den sker genom att man dricker ofta och mycket, isynnerhet kolsyrade drycker, de må nu heta Apollinaris, Biliner, musserande viner, öl eller hvad som helst, hvars gaser i magsäcken frigöras och fräsa, alldeles som då man häller ättika på ett stycke krita eller slår socker i porter, samt sålunda fylla och utspänna magsäcken, som då får ett extra arbete för att motstå gastrycket.

Samma sker genom att man äter för grof och svårsmält eller för litet sönderdelad och dåligt tuggad föda, som därför kommer att ligga längre tid än eljest nödigt är i magen. Följden af allt detta blir blott ökadt arbete för magsäcken och — småningom »stor mage». Den myckna, tunga eller svårsmälta födan tynger och vill, liksom gaserna, draga magväggarna i sär. Magmusklerna

sträfva visserligen emot, men slutet på dragkampen blir dock ofta den, att musklerna få vika. Magsäcken blir trängd och tunn, vill ha mycket i sig för att kännas mätt och hela matsmältningsmekanismen kommer i olag. Af tunga och svårsmälta saker må särskildt nämnas: mjukt och färskt bröd, pannkaka och annat, som »slukats», potatisbitar, dåligt kokade ärter och gryn m. m. Man föreställer sig lätt, huru skadligt det måste vara att strax efter en riklig eller grof måltid börja på att springa (för att nu icke tala om dansa). För den med anlag till magutvidgning (anlaget kommer ofta med magkatarr och s. k. bleksot) kan det icke vara välgörande, att bitarna hoppa eller vätskan skvalpar ohejdadt ikring. Detta måste ju än mer fresta magväggarna, än om man hölle sig något så när stilla eller blott toge måttlig rörelse strax efter maten.

2). För den, som har anlag till fettbildning, är förtärandet af socker, mjölrätter, alkohol, kortligen af allt, som omsättes till fett under för liten motion, en särskild anledning till stor mage. Hos dem bildas så lätt »fettbuk», som öfvergår till »hängbuk». Bukbetäckningarna bli här slappa, genom att fettet aflagrar sig mellan bukmusklerna och tänjer isär dem, hvarigenom de komma i ett mindre tjänligt arbetsläge och förlora i kraft. Och fettet förtär själfva musklerna, hvilka som det heter fettvandlas och det dels direkt, dels genom sin overksamhet. Den fete orkar nämligen icke gå, orkar ej arbeta, ej bocka sig och på så sätt tvina bukmusklerna, hvilka eljest hjälpt hålla magen uppe, bort; de tvina bort, därför att de icke begagnas nog, alldeles som benmusklerna försvinna på den, som länge ligger sjuk.

Så återstår ännu en af de allmänna orsakerna till stora magar, nämligen: 3) brist på muskelverksamhet. »Arbete befordrar hälsa». Det synes på dagakarlen och torparen. Går han icke och anstränger sig, öfvar och vidmakthåller sin muskelstyrka dagen om? Han får ofta äta sådan bukfyllnad eller grof mat, som skulle göra en annan »komagad», men hans yttre bukmuskler äro långt ifrån fettvandlade; de kunna hålla buken i styr och matsmältningen uppe, oaktadt magen så ofta anstränges. Men så arbetar han också (vid lyftningar o. d.) äfven med bukmusklerna och håller sig stilla efter måltiden. Han lägger sig vanligen strax efter maten på ryggen och ligger så en stund, så att en del af den onödiga ballasten hinner sugas upp ur magsäcken. Jag vill visst icke för alla andra ordinera att sofva middag, ty det skulle i deras lefnadsförhållanden kanske i stället vara skadligt; men att det gagnar nämnda yrkesmän är otvifvelaktigt.

Sådana »stora magar», som bero på sjukliga förändringar, svulster, vattensot o. s. v. samt på bärandet af en lifsfrukt, hafva här icke tagits med i betraktande. Däremot skall någon uppmärksamhet ägnas åt det förhållandet, att så många kvinnor, isynnerhet på landet, efter t. o. m. blott en grossess ofta för alltid få gå med en mage så stor, att den alltid synes misstänkt. Beträffande »bondgumme-magen», så har den i regel uppstått därigenom, att man hvarken under eller efter grossessen har brytt sig om att gå med lämplig bindel. Det stora, tunga fostret tänjer ständigt bukväggarna. Dessa kunna icke själfva bära en sådan tyngd, och följden blir förslappning, förtunning af bukväggen och en för alltid kvarstående »mage». Hade man däremot efter några månader anlagt en välsittande bindel, en som verkligen håller upp magen och håller den i styr, så hade en så oerhörd ansträngning och uttänjning aldrig ägt rum. Likaså efter förlossningen. Buken är då slapp och tunn, bukmusklerna bortkomna från sin vanliga plats och svaga såsom efter en sjukdom. Att då låta dem reda sig själfva är ju omänskligt. De kunna det helt enkelt icke, och få de ej hjälp, taga de skada och buken förblir — isynnerhet efter ett par gångers dylik öfveransträngning — för alltid stor.

Anlägges däremot genast bindel, en bindel, som icke hasar upp under bröstet såsom ett kylse, utan som sitter jämt åt och som får ligga ordentligt på dag och natt, så gestaltar sig förhållandena olika, ja så till kvinnans fördel, att $^1/_2$ års bindel före och 3 månaders bindel efter förlossningen kan återge henne nästan den jungfruliga formen och ungdomens hälsa. De stora s. k. grossessbindlarna, som så ofta erbjudas, göra sällan den nytta de afse — om ej blott »i de sista dagarna». De äro för »kylsiga» och obekväma att gå med, hvarför de sällan begagnas, äfven om de finnas till hands. Bättre är då en liten maggördel, högre fram med dubbelresårer i sidorna, spännen och band »i ryggen» samt band och knappar för fixerandet under grenen, så att bindeln icke hasar upp — en s. k. nafvelbråcksbindel utan pelott. Den har alltid gjort nytta och varit till belåtenhet; den är liten och bekväm, sitter väl åt samt kan genom spännena afpassas för olika tillstånd. Då bukomkretsen växlar med olika kroppskonstitution, så är ej nog att till instrumentmakaren blott skrifva efter en dylik bindel; man måste äfven skicka med de vanliga måtten för en gördel, och dessa mått tagas bäst i andra eller tredje månaden.

Ju längre kvinnan föröfrigt kan afhålla sig från tunga arbeten från lyftande och ansträngning af bukmuskulaturen, ju säkrare resultat.

På anförda grunder är det också som äldre personer, hvars muskulatur börjat slappas, kunna behöfva maggördel.

Af ofvanstående torde nogsamt framgå, huru man i allmänhet skall undgå stor mage. Måtte litet hvar göra det, icke för utseendets skull, utan för nyttan och glädjen att ha god mage, att känna sig rörlig och vid vigör hela lifvet igenom — så länge man är frisk.

»Då magen lider, lider hela kroppen!»

D:r Rich. Hogner, Hessleholm.

Något om lungsot med särskildt afseende vid dess förekomst i Jämtland.

Af med. d:r E. Warodell.

(Forts. från N:r 5.)

Den svagaste punkten i vår kropp, och där bacillen antagligen oftast vinner första fästet, är våra lungor. Lungorna bestå, som bekant, till stor del af gröfre och finare luftrör, genom hvilka den för lifvets bestånd nödiga luften vid inandningen insuges, och i de finaste luftrörens slutändar, de s. k. luftblåsorna, kommer i beröring med blodet, hvilket härigenom renas. Jämte den rena luften kommer naturligtvis alltid att medfölja en massa skadliga ämnen, såsom damm, stoft, bakterier af åtskilliga slag o. d. En frisk lunga befriar sig emellertid från dessa ämnen genom naturens anordning på följande sätt. Slemhinnan, som bekläder insidan af luftrören, är besatt med ytterst fina, för blotta ögat osynliga hår, stadda i en ständig dallring (de s. k. vibrerande cilierna). Då man under mikroskopet betraktar en bit af slemhinnan, finner man håren stadda i en ständig rörelse, alldeles såsom då man om sommaren ser ett rågfält upprördt af vinden. Hårens rörelse är alltid stadd i riktning uppåt. Då en fin stoftpartikel fastnar på håren, transporteras den från det ena håret till det andra, och så bär det af småningom uppåt och med tillhjälp af en hostning bringas det ut. Äro däremot slemhinnan och håren bortfallna på något ställe, hvilket ofta sker efter långvariga katarrer (hosta), stanna de främmande partiklarna kvar kortare eller längre tid och åstadkomma en retning och inflammation. Kommer så lungsotsbacillen att stanna på ett sådant ställe, kan den lätt hugga sig fast, föröka sig och lungsoten kan vara i gång. Man finner häraf vådan att vansköta en långvarig hosta.

Ehuru undantagsvis kan äfven smittan öfverföras genom sårnader i yttre huden. Flera dylika fall omtalas i literaturen. Så berättar t. ex. en dansk läkare 1884 följande: En flicka, som vårdade en lungsotspatient, råkade i fingret skära sig på en sönderslagen spottkopp af glas. Efter 14 dagar bildade sig på det sårade stället förhårdnader. Härefter uppstod inflammation i lymfkärlen upp efter

armen och körtlarna i axelhålan började ansvälla. Efter en tid opererades flickan och vid mikroskopisk undersökning af de borttagna körtlarna anträffades rikligt med tuberkelbaciller. Smittans fortplantning genom sårnader i yttre huden torde dock höra till sällsyntheterna.

En annan väg för bacillens inkommande i kroppen är mera beaktansvärd. Som bekant förekomma hos våra husdjur och synnerligast hos korna ej sällan tuberkulosen. Genom förtärande af kött och framför allt mjölk af smittade kor öfverföres smittan icke sällan. Tuberkulosen hos nötboskapen, där den går under namnet perlsot, torde antagligen vara mera vanlig, än som kommer till allmänhetens kännedom. Enligt uppgifter från veterinärläkarne 1888—89 skall den hos kor vara vanlig i Upland, Södermanland, en del af Östergötland, hela Skåne och Halland, men föga utbredd i Värmland, Dalarne och Norrland, eller just de trakter där fjellrasen förekommer. I trakterna kring större städer tyckes tuberkulosen hos kor vara allmännare. Tuberkulosen hos korna kan, liksom hos människan, förekomma nästan i alla kroppens organer. Ej sällan är jufret angripet. Tuberkelbacillen förekommer i mjölken efter sjuka kor, såväl då jufret är angripet, som då detta är friskt, men sjukdomen finnes på andra ställen i kroppen. En massa utfodringsförsök hafva blifvit gjorda på friska kor och kalfvar genom att gifva dem bacillhaltig mjölk, och vanligtvis hafva experimenten lyckats genom att öfverföra sjukdomen. Sedan försöksdjuren blifvit slaktade, har man i första rummet funnit sjukdomen utbredd i tarmarna och dess omgifvande körtlar, samt ofta därjämte i lungor och hela kroppen. Härjämte har man försökt utfodra djur genom att i deras foder inblanda såväl renodlade baciller som det upphostade från sjuka människor, och nästan alltid med lyckadt resultat. Man har försökt på djur inspruta i bukhålan bacillhaltig mjölk och därigenom öfverföra sjukdomen. Ju mera utspädd den smittade mjölken varit med frisk mjölk, desto mindre lyckade hafva resultaten visat sig efter försöken. Vid betraktande af våra mejerier bör detta vara ett lyckligt förhållande. Om från *en* ko lämnas bacillhaltig mjölk, bör denna blifva bra utspädd med frisk från flera andra. Flera konstaterade fall omtalas, där barn med säkerhet blifvit smittade af bacillhaltig mjölk. Experimenten äro numera anställda i så stor skala, att intet tvifvel vidare råder, att icke giftet med lätthet upptages genom tarmkanalen.

Hvad nu den, synnerligast hos barn, vanliga skrofelsjukdomen (scrophulos) vidkommer, är man numera i allmänhet af den åsikten, att denna sjukdom är identisk (enahanda) med tuberkulosen. De bekanta skrofelknölarna på halsen hos barn hafva vid undersökning oftast befunnits innehålla tuberkelbaciller.

Smittans öfverförande genom matsmältningsorganerna försiggår antagligen på följande sätt:

I munnens och svalgets slemhinna finnas hos barn ofta små, obetydliga hudlösheter. Då bacillhaltig mjölk införes i munnen, ligger nära till hands att antaga, det bacillen hugger sig fast på dylika ställen, fortplantas genom lymfkärlen till körtlarna, hvilka häraf retas och ansvälla. Under vanliga fall reder sig här naturen på egen

hand utan konstens åtgärd. Körtlarna omgifvas af en fast, senig kapsel, hvilken innesluter bacillerna och afstänger dem från blodomloppet. Småningom drager sig kapseln tillsammans; bacillerna dö och körteln försvinner. Emellertid händer det ej sällan, att barnen flera år gå med sina ansvällda halskörtlar och äro, som det vill synas, i öfrigt friska. En vacker dag kan kapseln af en eller annan anledning brista och bacillerna komma ut i blodcirkulationen. Nu kunna de spridas i hela kroppen och patienten dör uti allmän tuberkulos; eller ock hamna de öfvergående på vissa ställen, såsom i lungorna eller hjärnhinnorna, hvarvid tuberkulös hjärnhinne-inflammation uppstår, i hvilken många barn aflida. Ofta finner man, att den hamnar i ledgångarna, såsom höftleden, och gifver då anledning till den gamla bekanta höftsjukan, som ofta åratal håller patienten vid sängen och stundom gifver anledning till svåra operationer.

Kommer bacillen ner i tarmkanalen, kan den där uppsugas af lymfkärlen, komma in uti körtlarna och härifrån sprida sig på ofvan nämnda sätt. Många barn dö uti tarmtuberkulos.

Människans kropp är, som man vet, sammansatt af ytterst små mikroskopiska delar, som man kallar celler. En stark, frisk människa har starka, motståndskraftiga celler, under det en svag, sjuklig däremot har dåligt utvecklade, motståndssvaga celler. Ständigt utsatta för anfall af sjukdomsbringande bakterier, råder en ständig strid på lif och död emellan cellerna och bakterierna, hvarvid alltid den starkare cellen har större utsikt att vinna seger än den svagare. En stark, frisk människa är mera härdig och motståndskraftig mot sjukdomar än en svag. Man ser nästan alltid, att lungsotsbacillen finner en god jordmån hos en människa med svagare kroppskonstitution, vare sig att denna svaghet är medfödd eller förvärfvad. Föräldrar, som lidit af någon långvarig, tärande sjukdom, såsom lungsot, kräfta, syfilis o. d., eller hvilka fått sina krafter undergräfda genom ett oordentligt lefnadssätt, missbruk af starka drycker, otjänlig och otillräcklig föda, kropps- och själsansträngning, osunda bostäder, brist på frisk luft m. m., föda nästan alltid klena, motståndssvaga barn. Dessa kunna under särdeles gynnsamma hygieniska förhållanden repa sig, öfvervinna den ärfda svagheten samt blifva friska och starka. Detta är dock tyvärr långt ifrån det vanliga. De små, arma varelserna äga ej tillräcklig kraft i kampen för tillvaron. Vanligtvis blifva de mer och mer nedsatta af de vanliga barnsjukdomarna, såsom lung-, mag- och tarmkatarrer, kikhosta, mässling m. fl. och falla förr eller senare för tuberkelbacillen.

I dagligt tal hör man ofta uppgifvas, det förkylning är skuld till en massa sjukdomar. Sedan man numera i allmänhet fått en fastare grund att stödja sig på vid bedömandet af sjukdomar, har denna gamla åsikt mer och mer fått maka åt sig. Förkylning är vanligtvis en skräplåda, i hvilken man kastar alla oförklarliga orsaker till sjukdomar. Att förkylning dock ofta indirekt gifver anledning till sjukdom kan väl ej förnekas. Vanligen förklarar man saken på följande sätt: Genom en häftig afkylning af yttre huden retas hudnerverna. Denna retning öfverföres genom s. k. reflex till de nerver,

som utbreda sig på kroppens slemhinnor (munnens, näsans, svalgets, luftrörens, magens, tarmarnas m. fl.). Efter denna retning uppkommer en blodöfverfyllnad i slemhinnornas kärl och katarren är ej långt borta (hosta, snufva o. d.). Sedan denna upprepade gånger infunnit sig på en slemhinna, blifver detta ställe mer och mer emottagligt för nya anfall och under tiden är åkern upplöjd för baciller af flera slag och ej minst lungsotens. Denna svaghet motverkas säkrast genom att med förstånd härda huden genom tvättningar och afrifningar i kylslaget vatten, kalla sjöbad, samt genom att lämpa klädedräkten efter klimatet. Här vid lag är man ofta fallen för att skjuta öfver målet. Ofta ser man mödrarna med omsorg invira sina barn med klädesplagg, det ena tjockare än det andra, bädda ner dem i tjocka filtar och fällar och hålla dem instängda i ett rum, där första sträfvan går ut på att blott få det tillräckligt varmt. Härigenom ökas hudutdunstningen och svettafsöndringen och huden blifver ömtålig för minsta kyla och drag. Härigenom bortklemas barnet. Samma händelse är ofta med äldre personer. Å andra sidan slår man öfver på motsatta bogen. Barnen skola härdas. Detta är riktigt; men med förstånd. Man finner barnen springa ute i regn och kyla, dåligt klädda och med genomblöt fotbeklädnad. Detta kan naturligtvis ej vara rätt. Följ så vidt möjligt är den gyllene medelmåttan!

Är lungsoten ärftlig? Detta är en på senaste tider mycket omtvistad fråga. Förr ansågs det vara ett faktum, att sjukdomen inom vissa familjer går i arf generation efter generation. Denna åsikt har emellertid, synnerligast efter KOCHS upptäckt, mer och mer fått gifva med sig. Allmänna meningen torde ännu vara den, att lungsoten ej är ärftlig. Man förklarar saken vanligen på följande sätt: Lungsigtiga föräldrar föda klena, motståndssvaga barn. Dessa, lätt emottagliga för giftet, falla ofta för bacillens angrepp utifrån. Ett medfödt anlag för sjukdomen finnes hos barnet, men ej medfödd smitta. Svårligen torde dock kunna förnekas, att icke fall af medfödd lungsot finnas, ehuru detta antagligen är sällsynt. Bland djur äro flera säkra fall observerade, där det ofödda fostret varit behäftadt med tuberkulos. I literaturen omtalas ett fall, som timat förra året, där ett ej framfödt människofoster vid obduktionen befunnits hysa tuberkelbaciller. Detta är mig veterligt det enda observerade fallet.

Sedan nu i korta allmänna drag sjukdomens orsak och spridningssätt blifvit påvisade enligt de rön vetenskapen hittills gjort, bör klaven vara gifven, i hvilken riktning vi böra vända vår uppmärksamhet för att om möjligt undgå sjukdomen.

Då lungsoten vanligtvis först angriper en människa, hvars krafter äro nedsatta, blifver naturligtvis första regeln att genom ett förståndigt lefnadssätt hålla sina krafter uppe och så vidt möjligt undvika allt, som försvagar organismen. Detta är tyvärr i allmänhet lättare sagdt än gjordt. Den, som lefver under gynnsamma ekonomiska förhållanden, bör kunna uppfylla denna regel. Icke så den fattiga arbetaren. Så länge icke sjukdom och ålderdom bräckt honom, kan dock äfven han uträtta otroligt mycket för att rusta sig i kampen mot lungsoten. Han har i första rummet att skydda sin kropp ge-

nom att föra ett ordentligt lefnadssätt, ej försvaga sina krafter genom missbruk af starka drycker, tobak, kaffe o. d., hålla renligt och snyggt i sitt hem, tillaga sin torftiga föda på ett förståndigt sätt o. s. v. Forts.

Mansdräktreformen.

Då från åtskilliga håll förfrågningar ingått till mig, om jag ej litet förr än om »3 eller 4 år» ville uppträda i en *originalkostym* och vinna efterföljare, ber jag att härmed få uttala mig till mina meningsfränder i denna fråga.

Af största vikt är, att den, som skall bära den första »originalkostymen», har en oklanderlig sådan. För att vinna detta mål är ett samarbete nödvändigt mellan *konstnären, läkaren* och *skräddaren*. Ett godt urval måste göras ur de kostymer, som framfarna sekler öfverlämnat åt oss, hänsyn till *färg, material* och *billighet* lika väl som till de *principer*, hvilka jag i två föregående uppsatser af Hälsov. framställt, måtte tagas. En *pristäflan* torde lämpligen böra anordnas för herrar skräddare. Jag har tänkt, att vi, som äro beslutna att skapa ett fysiologiskt mode för svenska män, kunde gå till väga ungefär så här.

Alla de af Hälsovännens läsare (eller ock: alla de män, som läsa dessa rader i andra tidningar och) äro med om saken insända ett brefkort till red. af Hälsov. med *namn, adress* och bokstäfverna *M. D. R. F.* (mansdräktsreformförening). Om dessa anmälningar gå upp till 1,000, kunna vi våga oss på ett försök. Ett tillkännagifvande införes i Hälsovännen, att tusentalet är fullt och att hvar och en af herrarne i M. D. R. F. bör insända 1 (en) kr. till Hälsovännens redaktion. Dessa tusen kr. användas så här. En kommitté af 3—5 intresserade personer utses med säte i Stockholm. Denna använder omkring 500 kr. till aflöning åt én konstnär (historiemålare), som vill hjälpa kommittén med anskaffande af planscher eller eventuellt utförande af en tafla öfver en man i reformdräkt. Med ledning af dessa arbeten samt af de upplysningar, som kommittén kommer att lämna, anordnas en pristäflan för skräddare: pris 400 kr., då de täflande själfva få släppa till materialier. Täflingsföremål: *blus* med krage, *benkläder* och *bälte* (eventuellt *barett.*) — Kommittén för en möjligen blifvande M. D. R. F. torde böra ställa sig i förbindelse med den redan existerande »Dräktreformföreningen» (för kvinnor) för inhämtande af dess arbete, sätt och erfarenheter. Som framtidstanke må nämnas: *ett mansdräktsmuseum för Sverige* från Odins dagar till våra (à la panoptikon.) Kanhända detta längre fram kommer att blifva en integrerande beståndsdel af vårt nordiska museum.

De tidningar, som gilla och intressera sig för min plan, torde välvilligt intaga ofvanstående.

Stockholm i Mars 1893. *Henrik Berg.*

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i riket under Februari har — enligt rapporter till Eira om 13,180 sjukdomsfall å 80 orter — varit i allmänhet minskad, ehuru ökning visar sig i influensa, 4,119 fall å 67 orter, (mot 1,459 fall å 59 orter i Januari), hvaribland särskildt märkas Stockholm, Upsala, Gefle, Falun, Göteborg och Karlskrona. De viktigaste sjukdomarna i öfrigt visa följande antal fall: Skarlakansfeber 426 å 35 orter, difteri 324 å 34 orter, mässling 94, nervfeber 39 (95 i Januari), kikhosta 406, akut reumatism 307, halsfluss 1,296, gastricism m. m. dyl. 334, akut diarré 836, lung- och strupkatarr 3,980, lunginflammation 828, barnsängsfeber 11 och epidemisk hjärnfeber 6 fall.

Faran af spindelväf på sår. Det händer ganska ofta på landsbygden, att man lägger spindelväf på smärre friska sår för att stilla blödningen. Det bör man låta bli, ty om än blödningen stillas, hvilket kan åvägabringas betydligt säkrare på andra sätt, så utsätter man sig samtidigt för faran af en plågsam död. Spindelväfven har ganska ofta uppsamlat mördande baciller, t. ex. den klyfsvamp, som framkallar stelkramp.

Newyork Heralds medicinske medarbetare anför ett uppskakande fall af dödande stelkramp, som otvifvelaktigt hänförde sig till förgiftning medels spindelväf. Sår böra alltid behandlas med skrupulös renlighet. (A.-B.)

Blyförgiftning genom kokgryta med dålig emalj. I en berlinerläkares praktik förekom under hösten 1891, att samtliga 6 personer i en familj insjuknade under tecken till förgiftning; några timmar efter måltiden hade illamående, kräkningar, diarré, feber och stor matthet inställt sig; dessa sjukdomssymptom försvunno dock efter några dagar. Såsom sjukdomsorsak fann man en rätt maccaroni, men kunde ej i densamma uppvisa några giftiga ämnen. Då undersöktes den vid tillredningen använda emaljerade grytan. I denna kokades med locket på under en half timma en 4-procentig ättiksyra och en efterföljande undersökning visade, att ättiksyra under kokningen upptagit 4 milligram bly. Härigenom förklarades fullständigt de uppkomna sjukdomssymptomen.

Som bekant innehålla de flesta glasyrer för kokkärl bly, emedan emaljerna lättare smälta vid en tillsats af bly än utan sådan. Om de blyhaltiga emaljerna blifva väl inbrända, så afgifva de ej något bly vid kokning med sura födoämnen eller födoämnen, som vid kokningen alstra syra, såsom t. ex. kött och grönsaker. Faran för blyförgiftning genom blyhaltiga emaljer förefinnes blott vid användande af illa emaljerade kärl. — Också är det enligt tyska riksdagen förbjudet att försälja bords-, dricks- eller kokkärl, hvilka äro försedda med en sådan emalj eller glasyr, som vid en half timmes kokning med 4-procentig ättiksyra åt denna afger bly.

Breflåda.

68. **Villig men svag.** 1) 2) 3) 4). Hyn och ögonen, då de äro dåliga på grund af allmän svaghet, kunna ej förbättras annat än i samma mån som allmänna tillståndet förbättras. — 5) Öronflytningen är en lokal åkomma, som behöfver lokalt behandlas med insprutningar m. m. —6) Huru förjaga drömmar? Genom *djup* sömn. Sådan fås genom att man lägger sig bra trött, så att man *genast* somnar, genom att man har frisk luft i sofrummet och genom att man stiger upp, då man börjar vakna, utan att hängifva sig åt »morgonsömn», ty det är under denna man drömmer. — 7) Huru många koppar kaffe kan man dagligen utan nämnvärd skada förtära? Omöjligt uppställa en *allmän* regel. För Eder själf tyckes siffran böra sättas till 0. — 8) För »skrofelknölar» kräfves ingen inre medicin, utan antingen operation eller allmän god hygien, helst hafsluft och hafsbad.

Ni är ung och kan nog hoppas godt af framtiden trots edra hittills lidna nederlag. Det gläder oss höra, att Ni haft godt af boken »Kvinnans släktlif».

69. **A. F. Sågmyra.** D:r Clerys pulver mot andtäppa äro växtpulver, åtminstone till större delen, hvilkas sammansättning icke kan utrönas. Troligen

hålla de Stramonium, Lobelia och dylika örter, hvilka läkare pläga ordinera för rökens inandning, blandade med salpeter. Vi hafva äfven från andra håll hört, att Clerys pulver pläga vara verksamma och således icke äro någon humbug. Klart är, att de äro dyra, ty utländingar veta att i dylika fall taga betaldt, mera än hvad svenskar äro vana vid, då det gäller inhemsk medicin och inhemska läkare. Edra pulver äro återsända.

70. **Prenumerant.** Edra »stickningar i hufvudet» med affall af håret tyda på en sjukdom i huden, som icke utan undersökning af Edert hufvud kan bedömas.

71. **N. P. L.** Mot magkatarr är det viktigaste medlet en lämplig diet sådan magen tål den. Se för öfrigt rörande sjukdomens orsaker och behandling Hälsov. N:r 4 och 5 år 1887. Om Ni icke har denna årgång, så fås den från Hälsovännens expedition för det nedsatta priset af 1 kr. Ni får däri äfven veta många andra nyttiga saker. — Om matordning och matsedlar för magsjuka läses föröfrigt i boken »*För magsjuka*» af Wiel, som fås i boklådorna à 1.50.

72. **»Tös fra landet uden Mening».** Ja, Ni har mycket rätt, att ej blott Göteborg utan hela vårt land är rikligen välsignadt med kloka fruar, aflidna kloka fruars »efterträderskor» eller »tjänarinnor m. fl. dyl., hvilka kunna bota sjuka, ja dem, som äro »obotliga», med underbara och i regel — ganska dyra medel. Då därtill komma sjukvårdssoldater, sjukskötare, sjuksköterskor, massörer och nu slutligen äfven vissa prestmän, så kan man väl hoppas, att snart ingen sjuk mera finnes i hela riket, så att läkarekåren saklöst kan med rubb och stubb exporteras t. ex. till den nya Kongostaten, där malarian, eller till Ganges floddal, där koleran kan ge dem något att göra, eller kanske till Söderhafsöarna, där infödingarne torde taga dem till god *spis*. De hafva då icke lefvat förgäfves!

73. **En ny prenumerant.** För eder klåda med mjäll i hufvudet bör Ni en gång i veckan använda en grundlig såptvättning med varmt vatten och däremellan dagligen fukta hårfästet med kognak eller utspädd sprit. Hjälper ej detta, må Ni använda salicylsyrelösning (1 à 2 %) eller sublimatlösning. Oskyldiga hårfärgningsmedel finnas nog, men vi kunna icke rekommendera någon viss perukmakare. När håret eller skägget växer ut, får det dock igen sin gamla färg vid fästet. — Kaffe och the kunna icke kallas skadliga, om de drickas vid festliga tillfällen; men det är det dagliga ymniga drickandet af dem, som är skadligt, synnerligen för barn och personer med svaga nerver eller svaga magar. Dock kunna de alls icke likställas med spritdryckerna.

74. **W.** Den af tuberkulös lungsot lidande städerskan kan utan all fara få städa på kontoret, om blott hon förses med en spottkopp, som hon bär på sig, och strängt förbjudes att spotta annat än i spottkoppen, när hon är inne vare sig på kontoret eller annorstädes.

75. **Tacksam.** Att *dagligen* tvätta hårfästet och håret vare sig med tvål- eller såpvatten är icke bra, ty fettet i håret och hårfästet tvättas för mycket bort. En gång i veckan är nog. Såpa eller sodatvål kan användas.

76. **Intresserad prenumerant.** Eder lilla flickas blodiga urin och täta urinträngningar bero sannolikt på en sjukdom i blåsan, som kräfver lokal behandling af läkare.

Mot eder gosses kliande utslag kunna åtskilliga medel användas. Försök iktyolsalfva eller iktyol-glycerin (10 proc.) eller, om detta icke hjälper mot klådan, naftol-spritlösning (2 proc.)

77. **Hustru.** Det är sannolikt, att edra kväljningar och kräkningar bero äfven på hafvandeskapet. Försök därföre att på morgonen, innan Ni stiger upp, dricka på sängen en kopp starkt the med skorpor eller smörgås därtill. — Medikamenter pläga i dylika fall göra föga, ehuru många medel kunna försökas efter läkareråd, t. ex. jod, nux vomica, hydrastis canadensis m. m.

78. **Nanny.** För att blifva mager kräfves att äta litet, synnerligen af fett, socker, potatis, mjölmat m. m., att dricka litet, sofva litet och att arbeta mycket, synnerligen med kroppsarbete i fria luften. — Köp och studera: Om korpulence og dens behandling af d:r *J. Bang*, Kristiania 1892.

Obs.! »Hälsovännens vänner» torde benäget medverka till tidskriftens spridning.

Tandläkaren **P. Hedström,** behandlar tandsjukdomar, insätter artificiella tänder och plomberar.
Skärgårdsgårdsgatan 21. Kl. 10—2; 4—5. A. T. 21 53. (28 a)

Med. D:r H. Selldén, behandlar specielt **Gikt** och **Reumatism** samt **Nervsvaghet.**
Hedemora. Somrarne vid **Lassbo brunn.** (28 b)

D:r O. Torstensson, mottager under vintermånaderna lungsotslidande och med astma behäftade till behandling.
boende å **Persbergs gård** vid **Sköfde,** (28 c)

Med. D:r E. W. Wretlind, mottager sjukbesök kl. 9—10 f. m
Stockholm, Kungsgatan 16. Somrarne vid **Djursätra brunn.** (28 d)

Sjuksköterskeplatsen

vid **Avesta** nyinrättade epidemisjukhus förklaras härmed till ansökan ledig.

Lönen är bestämd till pr år: 150 kr. kontant, fritt husrum och vedbrand.

I ersättning för föda åt de sjuka betalas 50 öre pr dag för hvarje å sjukhuset intagen sjuk.

Ansökan jämte betyg insändas till **Helsovårdsnämnden,** Avesta. (32 × 2.) (G. 12351.)

Ronneby Helsobrunnar & Bad.

Naturskönt läge nära Östersjön. Starkaste järnkällor, utmärkta gyttjemassagebad, stålbad & hafsbad.

Fullständiga prospekt gratis och franco genom

(G. 12267.) (33 × 8.) **Brunnskontoret.**

Unge män!

"Protektorn" är säkraste medlet mot försvagande nattliga åkommor. **Pris 5 kr. franko,** med kartong **5.30.** Utmärkta vitsord. »Mannens släktlif», 3 uppl. sid. 55, åberopas äfven. **Beskrifning** i bref mot porto, i korsband fritt. **Diskretion tillförsäkras.**

Exped. af protektorn, Stockholm. (34)

Impregnerade

Kappor, Res-Ulstrar, Promenad-Ulstrar
och **Öfverrockar,**
för **Damer, Herrar** och **Ynglingar.**
Helsosammaste, ändamålsenligaste, varaktigaste **Ytterplagg.**

Impregnerade **Kapp-** och **Kostymtyger**
för **Damer** och **Herrar.**

Impregnerade **Kläden** och **andra Tyger**
till **Uniformer** och **civila Drägter**
för *Militärer, Jernvägspersonal, Skolungdom, Turister, Jägare, Velocipedister* och *öfriga Sportsmän.*

Vår impregnerings fördelar för klädesplagg:
Lätta att hålla **rena** från **dam, våt smuts** och **fläckar**, **angripas** ej af **mal, regntäta** men ej **lufttäta.**

Mot mal och fläckar:
Impregnerade **Möbeltyger och dylikt af ylle.**

Impregnerade **Hästfiltar** och **Hästregntäcken,**
varmare, helsosammare, varaktigare,
lättare att hålla *rena* och *mjuka* än vanliga.

Impregnerade **Pressenningar,**
mjuka, lätta, varaktiga, lida *ej* af köld eller värme, brytas *ej,* klibba *ej,* kunna hopläggas våta *utan att deraf skadas.*

Mot regn, mögelfläckar, »jordslag» och röta:
Impregnerad **Segelduk, Tältduk, Markisväf,**
af **bomull** och **linne,** genom sin större *varaktighet billigare* än oimpregnerad.

OBS.! Billiga, bestämda påskrifna nettopriser.

En mängd rekommenderande *intyg* och *officiella rapporter* af *Läkare, Myndigheter, Kemister m. fl.* äro publicerade och finnas till påseende i vår nya

Utställnings- och Försäljnings-Lokal,

16 Hamngatan 16

(Sagerska huset midt för Kungsträdgården).

Svenska Impregnerings-Aktiebolaget,

(24×12) **Kongl. Hofleverantör.**

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1893.